



## YVPE mysli til skyr

10 stk

### Ingredienser

50 g havregryn, finvalsede, øko, Finax

50 g græskarkerner, øko, Finax

50 g solsikkekerner, øko, Finax

### Fremgangsmåde

Ristes evt. på en pande så kernerne popper lidt.

Der kan evt. tilføjes lidt akaciehonning, dog ikke medregnet i kcal.

### Ernæringsindhold pr. spsk. - 15 g:

KCAL: 79,9

Protein: 3,35 g

Fedt: 5,6g

Kulhydrat: 3,94 g